**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Белоярский детский сад «Колосок»**

**День 2 (с 3 до 7 лет)**

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес****блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **8 ч. 30 мин.** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша «Дружба» | 150 | 4.0 | 4.40 | 18.10 | 126.70 | №54-16к |  |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.60 | 1.10 | 8.70 | 50.90 | №54-4гн |
| Бутерброд с повидлом | 52 | 2.30 | 0.20 | 34.0 | 88.90 | №4 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***402*** | ***7.90*** | ***5.70*** | ***60.80*** | ***266.50*** |  |
| **10 ч. 30 мин.** | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
|  | Снежок | 180 | 4.90 | 4.40 | 19.20 | 101.0 | №401 |
|  | ***Итого за второй завтрак:*** | ***180*** | ***4.90*** | ***4.40*** | ***19.20*** | ***101.0*** |  |
| **12 ч. 30 мин.** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра кабачковая | 60 | 0.72 | 2.82 | 4.62 | 47.0 | №57 |
| Борщ со сметаной | 180 | 1.53 | 3.83 | 8.71 | 81.20 | №54-2с |  |
| Рыба под маринадом |  70 | 11.30 | 12.88 | 8.68 | 140.0 | №77 |
|  | Картофельное пюре |  130 |  3.50 |  4.60 |  23.60 |  135.60 | №138 |
| Кисель из кураги | 200 | 0.89 | 0.06 | 28.58 | 118.40 | №398 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.28 | 0.40 | 20.64 | 80.0 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 5.0 | 0.65 | 7.40 | 55.45 | Пром. |
| ***Итого за обед:*** | ***730*** | ***26.22*** | ***25.24*** | ***102.23*** | ***657.65*** |  |
| **15 ч. 30 мин.** | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
|  | Блинчики со сгущенным молоком | 120 | 6.52 | 3.71 | 40.47 | 221.0 | №430 |  |  |  |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.30 | 0.0 | 6.70 | 27.90 | №54-3гн |  |  |
|  | ***Итого за полдник:*** | ***320*** | ***6.82*** | ***3.71*** | ***47.17*** | ***248.90*** |  |  |  |
|  | ***Итого за второй день:*** | ***1632*** | ***45.84*** | ***39.05*** | ***229.40*** | ***1274.05*** |  |